

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

04.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на кокосовом молоке	200	10,17	7,6	44,66	287,53
Хурма	120	0,6	0,48	18,36	80,4
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
Обед					
Морковно-кокосовый крем-суп	250	2,78	12,36	10,76	167,32
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Запеченная брокколи	200	6,01	7,44	8,63	132,4
Ужин					
Голубцы с нутом и фасолью	150	9,82	10,88	24,88	237,45
Рагу из запеченных овощей	200	3,97	10,67	9,05	150,74
Итого за день		35,6	50,18	128,52	1 119,44

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

05.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из киноа на кокосовом молоке	180	7,16	7,36	27,91	220,46
Свежий гранат	120	0,84	0,72	17,4	86,4
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
Обед					
Суп-пюре из чечевицы и цветной капусты	250	5,95	18,21	13,8	235,44
Зеленый салат с проростками	120	1,79	8,29	2,3	98,52
Масло оливковое	5		4,99		44,9
Ужин					
Фунчоза с грибами и овощами	200	6,12	5,57	23,55	160,75
Итого за день		21,86	45,14	84,96	846,47

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

06.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рубиновые вафли на кокосовой муке (без яйца, лактозы и глютена)	100	8,3	5,3	32,97	206
Напиток из облепихи с имбирем и базиликом	250	0,76	3,02	3,23	46,62
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Крем суп из тыквы и цукини	250	1,78	5,26	9,08	91,13
Гречка отварная с овощами	100	3,68	10,95	16	177,05
Ужин					
Табуле из пшена, цукини и зелени	100	8,02	6,43	45,91	273,88
Салат из хрустящего яблока с редисом	150	1,27	0,29	7,28	39,41
Итого за день		23,81	31,25	114,47	834,09

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

07.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Амарант с кедровым орехом	150	4,91	5,68	19,34	154,53
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
Обед					
Суп-пюре из белых кореньев	250	2,72	0,43	7,64	45,71
Бурый рис с овощами и зеленью	150	3,81	10,32	26,83	218,18
Ужин					
Жаркое из тофу с баклажанами	120	5,73	18,43	7,02	216,9
Салат с рукколой, ассорти чери и авокадо	150	5,8	13,68	8,8	181,64
Итого за день		22,97	48,54	69,63	816,96

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

08.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Тыквенная запеканка с курагой и кокосом	170	7,33	2,87	59,28	293,93
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Овощной суп со шпинатом	250	1,98	0,33	6,01	35,97
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Ужин					
Оладьи из киноа и цукини	150	3,81	11,66	17,54	196,95
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	180	2,84	0,25	8,11	46,35
Масло оливковое	5		4,99		44,9
Итого за день		22,14	25,64	120,85	812,43

БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

09.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	130	5,77	9,26	23,75	199,5
Запеченное яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
Обед					
Суп-пюре из чечевицы и цветной капусты	250	5,95	18,21	13,8	235,44
Зеленый салат с проростками	150	2,24	10,36	2,88	123,15
Масло оливковое	10		9,98		89,8
Активированные орехи	20	3,4	11,18	2,88	125,66
Ужин					
Батат отварной с укропом	130	5,18	3,23	21,77	137,89
Салат из фенхеля и капусты	150	1,72	0,34	9,1	51,64
Масло авокадо	10		10		88,4
Итого за день		24,86	73,16	88,88	1 121,98